

1 Du bist alles, du hast alles, du musst nichts.

Getrieben von Idealbildern und geformt von Normen sind wir ständig auf der Suche nach unserem 'besseren' Ich. Immer noch glauben wir, dass irgendwann eine Zeit kommt oder irgendwo ein Ort ist, wo wir glücklich sein könnten.

In jedem Moment hast du alles, bist du alles. Veränderung, Entwicklung und alles, was du dir wünschst, beginnt dort. Darum: Lass los, sei einfach.

2 Erkenne dich selbst.

Wir kennen uns nicht, wir wissen nicht, was wir tun, und hangeln uns mehr schlecht als recht durchs Leben. Das ist so und darum geraten wir immer wieder ins Grübeln. Alle wollen wir wissen, wer wir sind.

Erkenne dich selbst – gemäss der Überlieferung eine Inschrift am Eingang des Tempels von Delphi – ist ein Ruf an uns aus unserem Innersten. Folge ihm und wähle den Weg mit Herz.

3 Verbinde dich.

Oft auf die Zukunft fokussiert haben wir eine spürbare Verbindung in die Vergangenheit verloren und vermissen eine lebendige Verbindung in der Gegenwart.

Dabei ist unsere Herkunft die Bedingung unseres Seins und wir teilen zusammen die allgegenwärtigen Elemente Erde, Feuer, Luft und Wasser.

Sind körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken miteinander verbunden, erleben wir uns beseelt und Inspiration wird möglich. Dann gibt es keinen Grund mehr, Angst zu haben.